

PREPARATION INDIVIDUELLE saison : 2010 / 2011

Le début d'une saison, reste une période très importante pour la suite.

Reprendre la compétition avec le maximum de joueurs en pleines possessions de leurs capacités footballistiques, reste pour moi, l'objectif majeur.

Pour ce faire, j'ai prévu une reprise des entrainements collectifs le mardi 10 Août. Les séances seront axées sur un travail aérobic puissance. Je souhaiterais que chacun d'entre vous fasse une préparation individuelle permettant un travail aérobic capacité.

Je vous propose le planning suivant :

Préparation individuelle basée sur un travail de 4 semaines :

SEMAINE 28 : 2 footing + étirements (50 minutes)

*Footing sur un rythme moyen (F.C. 130/140 batt/mm) pendant 20 mn
Étirements (mollets-quadriceps-ischios-haut du corps) pendant 10 mn
Footing sur un rythme moyen (F.C. 130/140 batt/mm) pendant 20 mn*

SEMAINE 29 : 3 footing + étirements + musculation (gainage abdominaux) (65 minutes)

*Footing sur un rythme moyen (F.C. 130/140 batt/mn) pendant 10 mn
Augmentation du rythme (F.C. 160 batt./mn) pendant 10 mn
Footing de Récupération (F.C. 130/140 batt./mn) pendant 5 mn
Augmentation du rythme (F.C. 160 batt./mn) pendant 10 mn
Footing de Récupération (F.C. 130/140 batt./mn) pendant 5 mn
Étirements (mollets-quadriceps-ischios-haut du corps) pendant 10 mn
Gainage abdo. Par (série de 25) x4 + musculation partie haute du corps (pompes)*

SEMAINE 30 : 3 footing + étirements + musculation (gainage abdominaux) (65 minutes)

*Footing sur un rythme moyen (F.C. 130/140 batt/mn) pendant 10 mn
Augmentation du rythme (F.C. 160 batt./mn) pendant 10 mn
Footing de Récupération (F.C. 130/140 batt./mn) pendant 5 mn
Augmentation du rythme (F.C. 160 batt./mn) pendant 10 mn
Footing de Récupération (F.C. 130/140 batt./mn) pendant 5 mn
Étirements (mollets-quadriceps-ischios-haut du corps) pendant 10 mn
Gainage abdo. Par (série de 25) x4 + musculation partie haute du corps (pompes)*

SEMAINE 31 : 3 footing + étirements + musculation (gainage abdominaux+appuis) (90 minutes)

*Footing sur un rythme moyen (F.C. 130/140 batt/mn) pendant 20 mn
Augmentation du rythme (F.C. 160 batt./mn) pendant 15mn
Footing de Récupération (F.C. 130/140 batt./mn) pendant 5 mn
Augmentation du rythme (F.C. 160 batt./mn) pendant 20mn
Footing de Récupération (F.C. 130/140 batt./mn) pendant 5 mn
Étirements (mollets-quadriceps-ischios-haut du corps) pendant 10 mn
Gainage abdo. Par (série de 25) x4 + musculation partie haute du corps (pompes)
Musculation des appuis par déplacements pas-chassés/ cloche-pied / pieds joints*

Pour la reprise des entrainements collectifs à savoir le mardi 10 Août je vous demanderais de vous munir systématiquement de :

- Une paire de chaussure pour footing*
- une paire de chaussure de foot*
- une bouteille d'eau*

Si malheureusement vous êtes dans l'impossibilité d'être présent pour la reprise de l'entraînement je vous demande de me le faire savoir afin que l'on puisse prévoir une préparation adaptée.

Jean-Luc LOGEAIS tel : 06-03-59-17-38